

**PENGARUH LATIHAN BERMAIN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH BOLAVOLI MINI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP
NEGERI 1 MINGGIR SLEMAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Di susun Oleh :
Fajri Ayu Dhina Marta
NIM 12601244120**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Bermain Target Terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli Mini Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Minggir Sleman” yang disusun oleh Fajri Ayu Dhina Marta, NIM 12601244120 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2016

Pembimbing



Drs. Jaka Sunardi, M.Kes
NIP. 19610731 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli, saya akan menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.



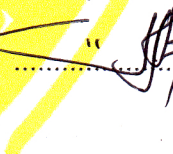

Yogyakarta, Mei 2016
Yang Menyatakan

Fajri Ayu Dhina Marta
NIM 12601244120

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Bermain Target Terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli Mini Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Minggir Sleman”** yang disusun oleh Fajri Ayu Dhina Marta, NIM 12601244120 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda/tangan	Tanggal
Drs. Jaka Sunardi, M.Kes	Ketua/Penguji		23/5 2016
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		23/5 2016
Drs. Amat Komari, M.Si	Penguji I (Utama)		17/05/2016
Dra. Sri Mawarti, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		19/5/16

Yogyakarta, Mei 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001 2

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Bermain Target Terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli Mini Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Minggir Sleman”** yang disusun oleh Fajri Ayu Dhina Marta, NIM 12601244120 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Drs. Jaka Sunardi, M.Kes	Ketua/Penguji
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji
Drs. Amat Komari, M.Si	Penguji I (Utama)
Dra. Sri Mawarti, M.Pd	Penguji II (Pendamping)

Yogyakarta, Mei 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Prof . Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Lakukanlah apa yang kamu cintai, konsistenlah dengan itu, maka kesuksesan akan menyertaimu (Fajri Ayu Dhina Marta)
2. Keadaanmu tidak selalu dalam keadaan baik, tetapi orang lain berhak menerima kamu dalam keadaan terbaik, berusaha memberikan yang terbaik pada orang lain, dan biarkan Allah menyelesaikan ketidakbaikan keadaanmu, menjadi baik (Fajri Ayu Dhina Marta)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Hasil karya ini saya persembahkan kepada seseorang yang spesial, yaitu kedua orang tua saya, Bapak Rabiyo dan Ibu Warinten yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada saya, tanpa kedua orang tua saya tidak bisa apa-apa.

**PENGARUH LATIHAN BERMAIN TARGET TERHADAP
KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI MINI PESERTA
EKTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 MINGGIR SLEMAN**

Oleh:
Fajri Ayu Dhina Marta
12601244120

ABSTRAK

Penurunan prestasi tim bolavoli mini SMP Negeri 1 Minggir Sleman salah satu disebabkan menurunnya kemampuan teknik bermain bolavoli mini, khususnya pada kemampuan *smash*. Kurangnya variasi metode latihan yang digunakan dalam peningkatan kemampuan *smash* dalam ekstrakurikuler bolavoli mini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bermain target terhadap *smash* pada peserta ekstrakurikuler bolavoli mini di SMP Negeri 1 Minggir Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu/tidak murni dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes smash dari Stenley. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan bermain target terhadap kemampuan *smash* bolavoli mini peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Minggir Sleman. Berdasarkan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* pengaruh latihan bermain target terhadap *smash*, yang memiliki nilai t hitung 7.291, t tabel 2.093 (df = 19) pada taraf signifikansi 5%, karena t hitung lebih besar dari t-tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* = 9.45 dan nilai rata-rata *post test* = 14.10, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test*, maka pengaruh latihan bermain target terhadap *smash* sebesar = 4.65

Kata kunci : *Smash, Latihan Bermain Target, Ekstrakurikuler*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar. Shalawat serta salam tidak lupa diucapkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW.

Dalam kesempatan ini diucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dorongan, serta bimbingan selama ini, antara lain kepada:

1. Bapak Prof Dr. Rachmat Wahab, M.P.d, MA Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh pendidikan di UNY.
2. Bapak Prof Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pengarahan dan motivasi dalam mengenyam pendidikan di FIK.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memfasilitasi mahasiswa selama proses perkuliahan.
4. Bapak Drs. Moch Slamet, MS selaku dosen pembimbing akademik saya yang telah membimbing serta memberikan ilmu selama kuliah.
5. Bapak Drs. Jaka Sunardi, M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah membimbing serta memberikan ilmu sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak, ibu dosen dan karyawan FIK UNY yang telah membantu terselesaikannya tugas akhir ini.
7. Bapak Joko Sutikno, S.Pd., M.M. Kepala SMP Negeri 1 Minggir yang telah memberikan izin penelitian.
8. Bapak Sukandar, S.Pd selaku pelatih ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Minggir yang telah memberikan izin serta membantu dalam proses pengambilan data.
9. Seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Minggir yang telah bersedia menjadi responden.
10. Teman-teman Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan tahun 2012 terutama kelas D, terima kasih atas bantuannya.
11. Sahabat saya Ratna Kurniawati, Retno Budiarti dan Nurlaila, terimakasih atas semangatnya.
12. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah SWT.

Sangat disadari bahwa di dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, kritik dan saran yang sangat diharapkan. Semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teoritis.....	6
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berfikir.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III. METODE PENELITIAN.....	28

A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	43
C. Keterbatasan Penelitian.....	43
D. Saran-Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	39
Tabel 2. Uji Normalitas.....	40
Tabel 3. Uji Homogenitas.....	41
Tabel 4. Uji-t.....	42
Tabel 5. Pengaruh latihan bermain target.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat kalibrasi stopwatch.....	49
Lampiran 2. Surat kalibrasi ban ukur.....	51
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari PEMDA DIY	53
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari BAPEDA SLEMAN.....	54
Lampiran 5. Surat Keterangan Expert Judgment.....	55
Lampiran 6. Program Latihan.....	56
Lampiran 7. Data Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	73
Lampiran 8. Presensi ekstrakurikuler.....	74
Lampiran 9. Olah Data.....	75
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....	79
Lampiran 11. Dokumentasi.....	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli mini semakin berkembang terutama pada tahun – tahun terakhir ini, sejalan dengan perkembangan permainan ini ikut pula berkembang metode melatih baru dengan kombinasi teknik baru yang lebih efektif dan efisien. Begitu banyak Negara yang sebelumnya tidak diperhitungkan prestasinya saat ini dapat menghasilkan tim yang kompak dan cukup disegani, hal ini disebabkan karena tiap-tiap tim mampu memanfaatkan potensi yang ada secara optimal. Potensi tim meliputi dalam group dan potensi yang dimiliki setiap pemain. Untuk memaksimalkan potensi yang ada pada setiap atlet maka pembinaan kondisi fisik atlet dalam suatu pertandingan harus optimal, berkenaan dengan ini Harsono (1988:154) mengemukakan yang harus diperhatikan, “dalam Pra-season, yaitu musim latihan jauh sebelumnya pertandingan berbagai komponen kondisi fisik haruslah dilatih agar pada waktu atlet memasuki musim latihan berikut yaitu *early* dan *mead season*, dia sudah mencapai kondisi fisik”. Permainan bolavoli mini terdapat teknik dasar yang meliputi *servis*, *passing*, *smash*, *block*.

Dari teknik-teknik tersebut biasanya teknik smash yang harus dikuasai oleh suatu regu bolavoli mini karena smash mempunyai potensi besar dan menghasilkan point untuk meraih kemenangan. Muhammad Muhyi Faruq (2009:55) mengemukakan bahwa “Satu tim harus selalu siap untuk mengadakan penyerangan guna memperoleh nilai yang diinginkan. Melakukan teknik *smash* dengan baik

merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan point, karena *smash* yang tidak efektif akan mengakibatkan kekalahan bagi sebuah tim bolavoli mini”. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dalam kegiatan di sekolah perlu ditingkatkan guna untuk menjawab keraguan dan kegelisahan masyarakat sebagai orang tua terhadap relevansi materi pendidikan jasmani di sekolah. Namun sering terjadi proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, hasilnya tetap tidak optimal. Hal ini dikarenakan gerak siswa yang masih rendah. Latihan bolavoli mini di SMP Negeri 1 Minggir Sleman diselenggarakan dalam dua jenis kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, kegiatan tersebut tidak dapat dipisahkan dalam proses pembelajaran bertujuan mengembangkan intelektual, sikap atau keterampilan secara optimal. Olahraga bolavoli mini dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. “Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga pukulan yang terdiri dari operan lengan depan kepada pengumpan, yang selanjutnya diumpankan kepada penyerang, dan sebuah spike yang diarahkan ke bidang lapangan lawan” Barbara (1996:02). Demikian pemain voli mutlak perlu menguasai teknik *smash* bolavoli mini secara baik. Teknik *smash* bolavoli mini dipengaruhi faktor kesehatan dan faktor keterampilan. Kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi peningkatan gerakan. Menurut Nurhasan (2001:168) “unsur-unsur dalam keterampilan antara lain kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi”.

Berdasarkan peneliti dan informasi yang didapat dari guru bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, persoalan yang dihadapi di SMP Negeri 1 Minggir pada saat sekarang ini banyak siswa-siswi yang tidak memiliki keterampilan teknik melakukan *smash* bolavoli mini, salah satu yang terjadi pada peserta ekstrakurikuler. Terdapat beberapa peserta ekstrakurikuler yang memiliki keterampilan dalam melakukan *smash* bolavoli mini sangat kurang. Sering sekali terjadi kesalahan pada saat melakukan *smash* bolavoli mini sehingga bola tidak dapat melampaui net, sehingga siswa tidak dapat melakukannya secara maksimal.

Hal-hal yang seperti di atas yang kini menjadi permasalahan bagi peserta ekstrakurikuler. Padahal beberapa tahun yang lalu di SMP Negeri 1 Minggir memiliki tim yang handal dalam mengikuti pertandingan persahabatan antar siswa di sekolah lingkungan terdekat, serta beberapa kali siswa mengikuti pertandingan tingkat kabupaten, hingga ketingkat Provinsi. Berdasarkan uraian yang dijelaskan tersebut, maka dalam hal ini penulis akan mencoba meneliti mengenai keterkaitan permainan target dengan kemampuan melakukan *smash* bolavoli mini. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Bermain Target Terhadap Kemampuan *Smash* BolaVoli Mini Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Minggir Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas ditemukan masalah sebagai berikut :

1. Pada permainan bolavoli mini, ternyata sebagian besar dari peserta ekstrakurikuler belum menguasai teknik *smash*.

2. Latihan teknik *smash* di Sekolah Dasar sebelumnya belum dilaksanakan dengan maksimal.
3. Hasil tes awal pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Minggir belum memiliki ketepatan pukulan *smash* yang bagus.
4. Belum ada latihan yang efektif dan efisien dalam latihan *smash* sehingga teknik latihan yang diberikan kurang menarik bagi peserta ekstrakurikuler.

C. Batasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu meluas serta menyimpang dari sasaran yang sebenarnya karena keterbatasan waktu, dana, serta tenaga, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya difokuskan pada “Pengaruh Latihan Bermain Target Terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli Mini Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Minggir Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh signifikan latihan bermain target terhadap kemampuan *smash* bolavoli mini peserta ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Minggir Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: “untuk mengetahui pengaruh latihan bermain target terhadap kemampuan *smash* bolavoli mini peserta ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Minggir”.

F. Manfaat Penelitian

1. Dari segi Praktis

- a. Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan dasar *smash* dan dapat meningkatkan prestasi atau nilai siswa.
- b. Bagi guru penjasorkes sebagai kontribusi untuk mengembangkan gerak dasar *smash* bagi siswa yang menggemari bolavoli mini.
- c. Bagi pelatih sebagai acuan untuk menyusun program latihan khususnya melatih berbagai teknik dasar bolavoli mini.

2. Dari segi Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan masukan untuk mengembangkan bolavoli mini di SMP Negeri 1 Minggir.
- b. Sebagai informasi serta umpan balik untuk proses latihan bolavoli dan memberikan sumbangan pemikiran terhadap penelitian yang akan datang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritis

1. Hakekat Bermain

a. Pengertian Bermain

Bermain tidak mempunyai batas usia karena setiap manusia dalam umur yang berbeda pasti menyukai kegiatan bermain. Tedjasaputra MS (2001: 2) mengatakan bermain adalah hal berkaitan dengan kegiatan yang memberikan efek kepuasan dalam prosesnya. Baik disadari maupun tidak aktivitas ini akan berjalan apabila dilakukan secara lepas tanpa beban. Hal ini dikarenakan kegiatan ini walaupun bersifat fisik tapi dampaknya sangat berpengaruh pada hal psikis. Psikis yang terpuaskan akan sejalan dengan harapan bahwa proses transformasi nilai berjalan sempurna. Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan dan melalui aspek fisik, mental dan emosional (Amung Ma'mun, Yudha M. Saputra., 2001: 6).

Sukintaka (1992: 76) berpendapat bahwa yang dimaksud dengan bermain adalah kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Sama halnya dengan karakteristik dari siswa SMA yang masih dominan kegiatannya adalah bersosialisasi dengan banyak teman. Secara psikologis beban mereka tidak menitikberatkan pada aspek hasil tapi masih dalam aspek proses.

Kesimpulannya, bermain merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang digunakan untuk berbagai tujuan yang menyenangkan. Bermain dilakukan dengan perasaan senang dan imajinatif. Dengan bermain akan meningkatkan perkembangan kognitif dan sosial anak.

b. Bermain Target

Menurut kamus besar bahasa Indonesia permainan merupakan sesuatu yang digunakan untuk bermain/ perbuatan yang dilakukan dengan tidak sungguh sungguh, sedangkan target adalah sasaran atau batas ketentuan yang telah ditetapkan untuk dicapai. Menurut Piaget dalam Mayesti (1990:42) mengatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang. Dockett dan Fleeer dalam Yuliani (2009:144) berpendapat bahwa bermain merupakan kebutuhan bagi anak, karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya.

Permainan atau bermain merupakan bagian dari pada bidang studi olahraga yang mempunyai banyak kegiatan. Seperti halnya pada kegiatan kegiatan olahraga pada umumnya, dengan bermain akan terpaculah perkembangan manusia secara menyeluruh misalnya perkembangan perkembangan jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial. Sukintaka (1979:1-13) berpendapat dengan tumbuh dan berkembangnya manusia

keseluruhan melalui kegiatan-kegiatan yang ada dalam permainan ini, berarti anak-anak dipersiapkan untuk dapat mengikuti kegiatan-kegiatan bidang studi olahraga lain, yang juga menuntut kekuatan dan kelincahan gerak jasmaniah, kemasakan mental dan pendekatan jarak social.

Driyarkara dikutip dalam Sukintaka (1979: 91) dorongan untuk bermain itu ada pada setiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda. Sebab itu sudah semestinya bahwa permainan dipergunakan untuk pendidikan.

Hasan Alwi (2008:429) berpendapat bahwa permainan merupakan sesuatu yang dijadikan untuk bermain/ perbuatan bermain yang dimainkan (bulutangkis dan sebagainya). Sedangkan Menurut Hasan Alwi (2008: 621) target adalah sasaran atau batas ketentuan dan sebagainya yang telah ditetapkan untuk dicapai. Fathan Nurcahyo (2013:5) mengatakan bahwa target games (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik . Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Ciri khas permainan target yaitu: konsentrasi, ketenangan, fokus, nobody contact,

dan akurasi yang tinggi. Urgensi permainan target permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Bentuk permainan target antara lain: panahan, golf, bowling, billiards, snooker, frisbee, teknik dalam Cabor, dan permainan target tradisional. Nilai yang diharapkan muncul dalam bermain target yaitu: kemandirian sikap, kemandirian belajar, dan pembentuk karakter. Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi, apabila aktivitas target games dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam target games.

Yuyun Ari Wibowo (2013:5) mengatakan bahwa konsep diri siswa dapat terbentuk dari aktivitas target games memberikan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses pembentukan karakter yang kuat. Konsep umum dari bermain target yaitu mengirimkan objek atau proyektil pada sasaran yang ditentukan dalam jumlah eksekusi sesedikit mungkin. Contoh permainan target panahan, *bowling*, *golf*, *billyard*, *snooker*, permainan target tradisional, dan lain lain. Jadi bermain target merupakan permainan dimana pada permainan ini menggunakan target atau sasaran untuk mengambil nilai atau tolak ukur. Misalnya seperti melempar, membidik, memukul, menembak, dan sebagainya. Intinya ada suatu sasaran yang dituju (seperti menggunakan bola). Karena bermain target adalah dasar dari pendekatan TGFU dimana kemampuan yang didapat

dalam bermain target ini bisa diterapkan pada bentuk permainan lainnya, seperti : permainan net (smash ke area yang kosong), permainan striking/fielding (melempar bola ke teman), dan pada permainan invasi (memasukan bola ke dalam ring atau sasaran lainnya). Dalam bermain target ini sasaran bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa tidak bosan dan tetap antusias dalam mengikuti latihan. Target bisa dalam berbagai bentuk misalnya simpai ataupun target yang diberi skor. Bentuk-bentuk bermain target yang biasa dilakukan, misalnya panahan, golf, bowling, billiards, snooker dengan berbagai modifikasinya. Dalam bermain golf, golf adalah permainan luar ruang yang dimainkan secara perorangan atau tim yang berlomba memasukkan bola ke dalam lubang-lubang yang ada di lapangan dengan jumlah pukulan tersedikit mungkin. Dalam bermain target siswa didorong mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan para siswa harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya. Dalam beberapa jenis permainan (termasuk di dalamnya permainan invasi) ada beberapa jenis aktivitas yang jika diamati akan menyerupai permainan target, misalnya dalam permainan bolabasket pemain melakukan shooting ataupun melakukan free throw untuk memasukan bola ke dalam ring, sehingga dapat

dikatakan bahwa dalam permainan invasi terdapat aktivitas bermain target. Unsur target juga ada pada permainan bolavoli. Misalnya pada saat bermain bolavoli pemain yang akan melakukan smash dengan tujuan mengecoh lawan dengan cara menipu akan mengarahkan bola ke tempat kosong atau ke arah pemain yang dinilai mempunyai kemampuan passing yang buruk. Dalam permainan bolavoli terdapat unsur bermain target yaitu harus menyeberangkan bola menuju daerah pertahanan lawan apabila bola dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan perlakuan menuju sasaran semakin baik. Dengan adanya unsur bermain target, permainan bolavoli akan sangat baik diajarkan saat latihan maupun saat ekstrakurikuler di sekolah. Keuntungan lainnya adalah target bisa diganti ataupun dimodifikasi sendiri sesuai dengan keinginan. Dengan memodifikasi target yang berbeda akan menjadikan siswa tidak merasa bosan dalam melakukannya, serta akan efisien dalam waktu karena target bisa dibuat banyak dan siswa tidak jenuh dalam menunggu untuk melakukan kesempatan. Modifikasi bermain target ini siswa tetap dengan tujuan tertentu untuk peningkatan taktik maupun teknik bermain. Salah satu teknik yang mampu terasah dalam metode ini yaitu smash. Latihan bermain target sangatlah bermanfaat dikarenakan selain kemampuan smash juga berpengaruh terhadap peningkatan komponen lainnya.

c. Latihan Bermain Target

Tjalik Soegiardo (2002:4) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Adapun yang dimaksud sistematis bahwa latihan tersebut dilaksanakan secara berencana, teratur, berpola, dan berkesinambungan. Sedangkan berulang-ulang diartikan bahwa gerakan yang dipelajari dilakukan beberapa kali sehingga gerakan itu menjadi otomatis dan refleksif dalam koordinasi gerak yang lebih mulus dan efisien. Prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip dasar dari latihan yang perlu diketahui dan diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan prestasi seorang atlet akan lebih cepat meningkat. Menurut Harsono (1988: 102-122) prinsip-prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a) Frekwensi Latihan: Latihan dilaksanakan sesering mungkin dan terencana dalam waktu yang panjang. Frekwensi latihan berbeda untuk setiap cabang olahraga, hal ini tergantung dari tingkat kesulitan gerak dan pencapaian prestasi. sebagai contoh untuk latihan dasar renang bagi pemula akan memerlukan frekwensi latihan yang lebih banyak dibandingkan dengan frekwensi latihan cabang angkat besi.
- b) Overload: Latihan harus diberikan dengan beban cukup berat mendekati batas kemampuan atau ambang rangsang agar dapat

memberikan perubahan secara biologis didalam tubuh atlet serta mentalnya. Beban latihan selalu bertambah secara terencana dan teratur sehingga kemampuan otot-otot juga akan semakin meningkat.

- c) Spesifikasi Latihan: Latihan akan berpengaruh secara spesifik terhadap tubuh kita terutama berpengaruh terhadap kelompok otot tertentu, ruang gerak persendian, dan sistem energi. Jadi sebelum latihan kita tentukan terlebih dahulu apa yang akan dilatih apakah teknik atau kemampuan fisik dan yang terpenting adalah agar latihan yang diterapkan sesuai dengan cabang olahraga yang akan ditingkatkan prestasinya.
- d) Individualisasi: Sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama tetapi prinsip individualis harus menjadi perhatian utama untuk itu konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan serta kekhasan setiap individu. Latihan merupakan masalah pribadi artinya setiap atlet akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap beban latihan yang sama.
- e) Kualitas Latihan: Latihan harus bermutu oleh sebab itu latihan intensif harus disertai koreksi yang tepat serta konstruktif agar tujuan dari latihan tercapai.
- f) Variasi Latihan: Latihan yang berulang-ulang seringkali menimbulkan rasa jenuh untuk itu pelatih dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menyusun program latihan. Banyak ragam latihan akan

mengurangi kejenuhan itu misalnya latihan yang dikemas dalam suatu permainan baik individu maupun kelompok dapat mengurangi kejenuhan.

- g) Model Latihan: Latihan sebaiknya berisikan unsur-unsur yang menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Karena itu perlu diciptakan suatu model latihan yang hampir sama situasi dan kondisi yang kelak akan dialami dalam pertandingan sesungguhnya misalnya latihan dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- h) Metode Latihan: Dalam melatih ketrampilan olahraga seorang pelatih perlu mengetahui berbagai metode latihan dengan tujuan agar latihan tersebut lebih bervariasi dan produktif. Metode latihan yang dapat diterapkan antara lain; Whole and Part Method, Mental Practice, dan Mass and Distributed Practice.
- i) Goal Setting/Target: Setiap pelatih dalam melaksanakan program latihan pasti mempunyai tujuan atau target. Target atau sasaran dapat dilakukan secara bertahap agar keberhasilan mencapai tujuan akhir dapat terkontrol, tahap pertama diatur sedemikian rupa dari mulai tahap jangka pendek sampai tahap jangka panjang.
- j) Monitoring: Hasil latihan harus selalu dimonitoring dan dievaluasi secara periodik dan secara kontinyu. Hal ini sangat perlu guna mengetahui apakah program latihan berjalan sebagaimana mestinya,

dan pada akhirnya Program latihan yang disusun dan dilaksanakan akan mendapatkan hasil optimal sesuai yang diharapkan.

Dalam penentuan program latihan Blair (1995) memberikan cakupan latihan dengan adanya frekuensi (F), intensitas (I), time (T)

a) Frekuensi (*F*)

Penentuan program latihan dengan frekuensi yang tepat minimal dilakukan 3 kali seminggu. Akan tetapi dalam proses ekstrakurikuler tidak dapat dilaksanakan keadaan seperti kaidah pokok sehingga hanya dijalankan selama 2 kali seminggu yaitu pada hari Rabu dan Jumat.

b) Intensitas (*I*)

Intensitas latihan merupakan berat ringannya suatu latihan. Dalam intensitas pelatih harus memantau benar kualitas fisik peserta ekstrakurikuler karena kemampuan fisik setiap orang adalah berbeda-beda. Menurut Djoko Pekik (2004: 83) latihan inti dilakukan 20- 60 menit dalam waktu 3-5 kali seminggu.

c) Waktu (*T*)

Menurut Djoko Pekik (2004: 21) durasi setiap kali latihan adalah 20-60 menit setiap kali sesi latihan. Dalam waktu tersebut dimaksudkan adalah pada saat peserta dalam kesiapan penuh menuju latihan inti. Maka penentuan latihan di dalam pelaksanaan ekstrakurikuler disesuaikan dengan acuan ini.

Menurut Sudjana (1995:86) jenis- jenis latihan dalam pelaksanaanya antara lain adalah sebagai berikut:

a) Metode *Drill*

Metode *drill* merupakan metode yang lazim digunakan dalam setiap porsi latihan. Titik berat dalam latihan ini adalah pada beban latihan yang diberikan. Keunggulan dari metode ini adalah memberikan peningkatan kemampuan yang relatif cepat. Akan tetapi kelemahannya bila diaplikasikan tidak tepat peserta ekstra akan cepat bosan.

b) Metode *Practise*

Metode ini merupakan metode penekanan proses langsung. Sehingga cocok untuk digunakan sebagai metode demonstrative pengenalan materi baru. Kelemahannya adalah tidak bisa dijalankan sebagai langkah kontinuitas karena bersifat demonstratif.

c) Metode Bermain

Metode ini merupakan metode dengan penekanan proses latihan yang menyenangkan. Sangat cocok untuk memberikan latihan pada tahap awal sebagai langkah pertama. Aplikasi terhadap peserta awal sangat cocok diberikan dengan mengedepankan aspek kemudahan dalam pelaksanaannya. Kelemahan dari metode ini adalah sebagai metode awal saja sehingga setelah dirasa kemampuan peserta sudah baik maka perlu diberikan variasi metode yang lain.

Atas dasar pertimbangan kondisi dari peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Minggir maka metode yang cocok sebagai tahap awal dari pemberian latihan adalah dengan cara menggunakan metode bermain.

2. Hakekat Permainan Bolavoli Mini

a. Pengertian Permainan Bolavoli mini

Permainan bolavoli di Indonesia juga sudah mengalami kemajuan, hal tersebut bisa kita lihat dari tim nasional SEA Games dalam kejuaraan di tingkat Asia juga diperhitungkan oleh lawan-lawannya. Peraturan permainan bolavoli mini sudah banyak dikembangkan oleh FIVB sendiri dan juga bisa kita modifikasikan sesuai dengan situasi dan kondisi di sekolah (Sri Mawarti, 2009:70).

Menurut Eso Suwarso dan Sumaryo (2010:72) bolavoli mini termasuk kedalam cabang olahraga permainan yang sifatnya beregu, jumlah pemain dalam setiap regunya adalah 4 orang. Permainan ini dilakukan oleh anak-anak, menggunakan bola berukuran sedang, serta lapangannya pun berukuran kecil. Bola dalam permainan bolavoli mini menggunakan bola bernomor 4, garis tengah bola 22-24 cm, dan berat 220-240 gram. Jaring atau net untuk standar putra 2,10 m dan untuk putri 2,00 m. Lapangan bolavoli mini adalah panjang: 12 m x 6 m, tidak menggunakan garis serang, daerah sajian atau servis adalah seluruh daerah di belakang garis lapangan, tebal garis 5 cm (Sri Mawarti, 2009:71).

Cara bermain, semua pemain dapat melakukan segala macam cara memainkan bola asal pantulan sah. Rotasi putaran pemain sama seperti permainan bolavoli. Pergantian pemain, mengacu pada sistem internasional, satu set hanya 8 dapat dilakukan 4 kali, selama pertandingan two winning set/dua kali kemenangan atau “best of three Games (Sri Mawarti, 2009:71).

Olahraga bolavoli mini sebagai bagian dari mata rantai materi pendidikan jasmani. Bila kita kategorikan maka olahraga bolavoli mini masuk ke dalam olahraga yang bercirikan permainan. Dengan demikian, maka sekali lagi dapat kita tegaskan bahwa permainan bolavoli mini memiliki banyak unsur atau nilai yang bermakna dan berpeluang bagi guru terhadap pengembangan berbagai potensi yang ada pada diri individu ke arah yang dicita lembaga penyelenggara pendidikan formal, memasukan pendidikan jasmani dan kurikulumnya, karena sekolah menyadari bahwa penyelenggara pendidikan jasmani secara teratur dan benar memberikan terhadap pembentukan individu yang mengalami pendidikan baik fisik, mental maupun sosial. Penyelenggara tujuan jelas yaitu menciptakan dan menyediakan satu situasi yang dapat membantu keseimbangan perkembangan “Melalui sekolah dan pelajar inilah cikal bakal handal yang akan mengharumkan nama bangsa di kancah olahraga Internasional jika dilakukan pembinaan yang terprogram dengan baik”.(Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2001:42).

Dari pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli mini adalah suatu permainan yang dimainkan oleh anak-anak, setiap regunya biasanya 4 orang dengan menggunakan bola berukuran sedang dan lapangan berukuran kecil serta mempunyai sifat permainan beregu.

b) Konsep Smash

Persiapan Pada smash Bolavoli mini pada diri individu kearah yang dicita-citakan. Sekolah merupakan lembaga penyelenggara pendidikan formal, memasukan pendidikan jasmani dan kurikulumnya, karena sekolah menyadari bahwa penyelenggara pendidikan jasmani secara teratur dan benar memberikan terhadap pembentukan individu yang mengalami pendidikan baik fisik, mental maupun sosial. Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah memiliki tujuan jelas yaitu menciptakan dan menyediakan satu situasi yang dapat membantu keseimbangan perkembangan intelektual, fisik, moral, dan “Melalui sekolah dan pelajar inilah cikal bakal lahirnya bibit atlit handal yang akan mengharumkan nama bangsa di kancah olahraga Internasional jika dilakukan pembinaan yang terprogram dengan baik” . (Amung Ma'mun, Yudha M. Saputra., 2001:42).

Persiapan pada smash bolavoli mini Menurut Muhajir (2006:09) smash : “Tindakan memukul bola oleh seorang pemain yang dilakukan

dari daerah permainan dengan sangat keras langsung ke lapangan lawan”. Smash merupakan aksi untuk memasukkan bola ke dalam permainan untuk mematikan tim lawan. Keberhasilan suatu smash tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong kepada pemain yang melakukan smash ke area lawan. Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009:06) smash adalah : “memukul bola dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari umpan lawan dengan mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat sehingga bola bisa melewati net dan masuk ke dalam lapangan lawan”.

Berdasarkan pendapat peneliti, dapat disimpulkan bahwa : bolavoli mini merupakan salah satu bentuk permainan bola besar yang mempunyai tujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara bola dipukul sampai melewati net dan jatuh di lapangan lawan. Sehingga dengan melakukan *smash* yang kuat atau keras dapat memberikan tingkat kesulitan sendiri bagi si lawan. Permainan bolavoli mini merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bolavoli mini dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai dengan enam orang dalam suatu lapangan berukuran tiga puluh kaki persegi (9 m) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengambil bola

(Barbara L. Viera, 1996:02). Tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapat angka (point). Menurut Muhajir (2006:05) regu yang pertama mencapai angka dua lima adalah regu yang menang.

c) Fasilitas Permainan Bolavoli mini

Permainan bola voli mini tidak terlalu sulit dikembangkan, hal ini dapat dilihat pada setiap sekolah telah tersedia fasilitas untuk permainan bolavoli mini. Fasilitas permainan bolavoli mini sebagai berikut :

a) Lapangan

Lapangan bola voli mini berbentuk empat persegi panjang, dan ukuran panjang lapangan dua belas meter, lebar lapangan 6 m, lapangan di batasi garis yang lebarnya 5 cm. Lapangan bola voli mini terbagi 2 bagian yang luasnya 6 m x 6 m. Di tengah lapangan di batasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar.

b) Jaring (Net)

Jaring (*Net*) adalah alat yang digunakan untuk membatasi para pemain. Jaring yang digunakan untuk permainan bolavoli mini berukuran : panjang jaring 7 meter, lebar jaring 90 cm, petak-petak/mata jaring 10 x 10 cm. Jaring di pasang pada tiang yang terdapat diluar dari masing-masing garis samping. Tinggi net untuk pria 210 cm dan wanita 200 cm.

c) Tongkat (*Rod*)

Di dalam pertandingan bolavoli mini yang sifatnya nasional, diatas batas samping jaring di pasang tongkat (Rod) menonjol keatas setinggi 80 cm dari tepi jaring. Tongkat itu terbuat dari bahan fiberglass dengan ukuran 180 cm dari garis tengahnya 1 cm. Tongkat di beri warna kontras secara berselang-seling, misalnya merah putih, dengan panjang 10 cm untuk setiap warna.

d) Bola

Bola yang digunakan harus bulat, terbuat dari kulit yang di dalamnya terbuat dari karet atau bahan lain yang semacamnya. Berat bolavoli mini 230-250 gram, keliling bola antara 22-24 cm.

3. Hakekat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat. Sehingga siswa bisa memilih keinginan sesuai dengan bakat yang dimiliki. Rusli Lutan (1986:72) mengatakan bahwa ekstrakurikuler adalah program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler

perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum.

Berjalannya kegiatan ekstrakurikuler akan sesuai harapan apabila memenuhi standar yang dibutuhkan. Dalam hal memberikan materi ekstra sudah lebih difokuskan terhadap kebutuhan peserta yang sifatnya fokus hasil. Ketersediaan sarana, kualitas materi latihan, frekuensi dan beban latihan menjadi salah satu kunci pokok untuk menuju hasil yang maksimal.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler dalam Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) adalah sebagai berikut:

- 1) siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang: beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat rohani dan jasmani, berkepribadian yang mantap dan mandiri, memiliki rasa tanggungjawab kemasyarakatan dan kebangsaan,
- 2) siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Praktek kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Minggir Sleman dilaksanakan 3 kali seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu dan Sabtu. Pesertanya adalah siswa kelas VII dan VIII. Ekstrakurikuler berlangsung selama 2 jam mulai pukul 15.00- 17.00.

c) Karakteristik Siswa SMP

Menurut Sukintaka (1992: 45), anak tingkat SLTP usia 13-15 tahun memiliki karakteristik sebagai berikut:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki maupun putri ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi yang tak terbatas.
- 4) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan.
- 5) Mudah lelah tapi tidak dihiraukan.
- 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada putri.
- 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis dan mental

- 1) Banyak mengeluarkan energy untuk fantasinya.
- 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
- 3) Persekawanan yang makin tetap berkembang

Kemampuan motorik dan sikap fisik peserta didik SMP VII dan VIII (umur 12-14 tahun) menurut Sukintaka (1992) : 54-55) adalah sebagai berikut :

a. Aktifitas rekreasi

- 1) Aktifitas waktu luang berkembang secara luas.
- 2) Menguasai sejumlah permainan yang ada dimasyarakat.
- 3) Perkembangan keterampilan aktifitas untuk kerja.

b. Aquatis

- 1) Mampu berenang sekurang-kurangnya 50 meter.
- 2) Terampil melakukan olahraga air seperti kano dan perahu.
- 3) Mampu mengerjakan dua macam loncat indah.

- 4) Mampu mengapung pada air yang dalam.
 - 5) Mampu menyelam dalam waktu yang lama.
 - 6) Daya tahan terbentuk karena mampu berenang dalam waktu yang lama.
 - 7) Mengembangkan bentuk gerak dan kecepatan.
- c. Permainan dan olahraga
- 1) Meningkatkan waktu reaksi, kekuatan, daya tahan dan kecepatan.
 - 2) Mengembangkan keterampilan dasar dan mampu mengintegrasikan dalam situasi bermain.
 - 3) Mampu untuk rileks.
- d. Aktifitas ritmik
- 1) Mengalami pertambahan sensitivitas irama pada aktivitas.
 - 2) Pengembangan sikap yang lebih baik.
- e. Aktifitas pengembangan
- 1) Mengembangkan dan mengatur bentuk badan yang baik.
 - 2) Memperhatikan perbaikan koordinasi.
 - 3) Mengembangkan kelincahan, daya tahan dan kelenturan hingga baik.
 - 4) Makin baik dalam penampilan ketrampilan bentuk sikap dasar.
 - 5) Makin baik lari dan lempar.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa anak tingkat SMP usia 13-15 tahun merupakan usia yang tepat untuk mengembangkan potensi siswa. Dimana pada usia ini, siswa mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Sehingga jika pada usia ini siswa diberikan kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan kegemaran mereka diharapkan dapat menambah/meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan prestasi siswa, baik dalam mata pelajaran disekolah maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan erat dengan ketrampilan siswa, misalnya dalam hal olahraga.

B. Penelitian yang relevan

1. Penelitian yang dilakukan Wisma Nugraheni (2009), judul "Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta". Terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* permainan bolavoli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Peningkatan teknik *passing* atas sebesar 31,19% dan peningkatan teknik *passing* bawah 53,96%.
2. Astopo tahun 2007 "Pengaruh Pembelajaran Bolavoli Suhadi terhadap Ketrampilan Bolavoli Siswa Putri di SMP 3 Pleret Bantul". Sampel yang digunakan adalah siswa putri kelas VII sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putri mengalami kenaikan ketrampilan bolavoli. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji t antara data sebelum dan sesudah perlakuan dengan signifikansi (p) sebesar 0,0008.

C. Kerangka Berfikir

Pembelajaran smash merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi dari guru kepada siswa di dalam suatu proses pembelajaran yang terprogram. Banyak pendekatan pembelajaran yang merangsang siswa untuk belajar mandiri, kreatif dan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Salah satu pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang

memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar mandiri, aktif, kreatif dan terutama pembelajaran yang menyenangkan. Maka akan mendorong siswa untuk menyenangi dan memotivasi mereka untuk terus belajar, dengan demikian diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar smash dalam permainan bolavoli mini. Melihat kenyataan yang ada di SMP Negeri 1 Minggir Sleman banyak siswa yang belum bisa menguasai teknik smash dengan baik. Dengan demikian praduga hasil sementara yang akan diperoleh adalah kurang baik.

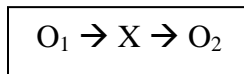
D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir di atas maka hipotesis penelitian ini adalah: “bermain target sangat berpengaruh bagi peningkatan kemampuan *smash* bolavoli mini peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Minggir”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan one-group pretest-posttest design yang digambarkan sebagai berikut. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 124) desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one pretest-posttest group. Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

O_1 : tes awal yang dilakukan sebelum subjek mendapatkan perlakuan (treatment) yaitu tes *smash* dari Stenley.

X : perlakuan (treatment) menggunakan metode latihan permainan target

O_2 : tes terakhir yang dilakukan setelah subjek mendapat perlakuan Eksperimen yaitu tes *smash* dari Stenley.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan sampel peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Minggir Sleman, kemudian

dilakukan pre-test atau tes awal, setelah itu siswa diberi perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir.

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu pretest (sebelum) dan posttest (sesudah) treatment. Perbedaan antara pretest dan posttest ini diasumsikan merupakan efek dari treatment. Sehingga hasil dari treatment diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi treatment. Treatment yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk permainan target peserta bolavoli mini. *Treatment* dilaksanakan tiga kali per minggu dengan waktu tatap muka 90 menit. Dalam waktu 90 menit terbagi dalam beberapa tahap latihan selama 12 kali pertemuan ditambah 2 kali pertemuan digunakan untuk pelaksanaan pretest dan posttest. Tite Juliantine, dkk (2007: 4) mengatakan bahwa *meso-cycle* adalah suatu siklus jangka menengah yang lamanya antara 3-6 minggu. Frekwensi latihan 3 kali seminggu akan meningkatkan kekuatan tanpa ada resiko yang kronis. Dari pendapat ahli di atas bahwa pemberian perlakuan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 12 pertemuan. Apabila selama 12 kali perlakuan hasil posttest dari test sudah meningkat maka pemberian *treatment* dikatakan berhasil. Pendahuluan dilakukan dengan pemanasan, kemudian melakukan latihan inti yaitu permainan target. Kemudian untuk penutup dilakukan pendinginan dan evaluasi.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2004: 62) definisi operasional adalah definisi yang disusun berdasarkan atas kegiatan – kegiatan yang harus dilakukan agar hal yang didefinisikan itu terjadi. Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat dua variable bebas (independen) dan satu variable terikat (dependen) yaitu:

1. Variabel bebas (independen) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel independen pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :
 - a. Kemampuan melakukan *smash* dalam permainan bolavoli dengan metode latihan bermain 4 lawan 4.
2. Variabel terikat (dependen) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain.

Variabel dependen pada penelitian ini adalah kemampuan melakukan *smash* dalam permainan bola voli.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:108) populasi adalah keseluruhan subjek peneliti. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Minggir yang berjumlah 35 siswa.

b. Sampel

Menurut Sugiyono (2008:116) sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Menurut sugiyono (2008:218) purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yakni sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, sehingga mempermudah peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang sedang diteliti. Dari pernyataan diatas adapun syarat – syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini :

- a) Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b) Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.

Berdasarkan keterangan di atas bahwa subyek dibatasi peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Minggir yang paling sedikit mempunyai sifat-sifat yang sama, maka subyek yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi persyaratan karena memiliki sifat-sifat yang sama sebagai berikut:

1. Sama-sama peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Minggir .
2. Tergolong umur 13– 15 tahun.
3. Sudah bisa bermain voli

Oleh karena itu yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Minggir sebanyak 20 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010:262) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah.

Dalam penelitian ini menggunakan Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan test, yang diambil dari jurnal Suharjana (2013: 52) yang berjudul Jurnal Keolahragaan yaitu *test smash* dari Stenley yang telah dilaporkan Stenley dengan kriteria penilaian kemampuan *smash* oleh dua orang *judges*, dengan koefisien validitas 0,64, reliabilitas 0,80 dan objektivitas 0,98. Yang telah diuji cobakan untuk jenis kelamin putra dan putri, dengan kriteria umur 13-15 tahun.

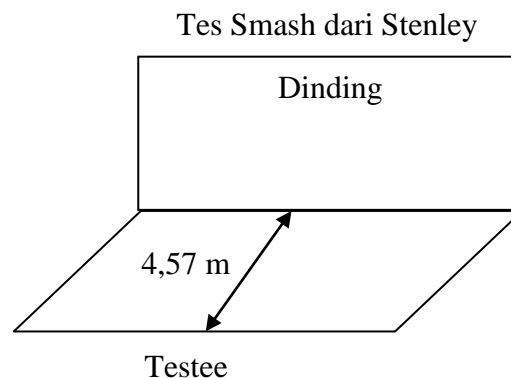
Tujuan dari Test Stenley adalah untuk mengukur kemampuan dan ketepatan *smash*. Ukuran untuk test stenley adalah sasaran dinding tembok yang rata dan halus dengan garis batas posisi pemukul yang berjarak 4,57 m (15 kaki) dari dinding.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengukuran tes *smash* dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada pretest dan pada posttest. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah

dengan teknik Test Stenley. Proses penelitian diawali memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah diberikan petunjuk bagaimana melakukan Test Stenley agar siswa paham pelaksanaan tes tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam Test Stenley adalah bolavoli, *stopwatch*, blangko penilaian dan alat-alat tulis. Dan dibantu petugas yaitu seorang pencatat nilai, dan seorang *timer* sekaligus sebagai pengatur jalannya pelaksanaan tes. Adapun cara pelaksanaan :

- a. Testi berdiri dibelakang garis batas dan selama pelaksanaan test (memukul bola) testi tidak boleh melewati garis tersebut.
- b. Testi mulai dengan melemparkan bola ke udara dan memukulnya kelantai sehingga bola memantul kearah testi dan testi melompat dan memukul bola kembali berturut-turut selama satu menit.



Sumber : Prof Suharjana (2013: 52)

Penilaian dengan skor tunggal yaitu jumlah pukulan selama satu menit yang memenuhi syarat. Skor akhir adalah rerata dari dua kali percobaan. Pukulan

pertama tidak dihitung dan boleh tidak melompat, pukulan *rally* selanjutnya harus dengan melompat. Jika memukul tidak dalam keadaan melayang maka pukulan itu tidak syah dan tidak dihitung. Minimal ketinggian bola sewaktu dipukul adalah setinggi dada.

Dalam penelitian ini untuk penilain skor nilai dalam melakukan pengambilan tes dibantu dengan *judges*, dimana *judges* tersebut adalah pelatih yang bernama Bapak Sukandar, S.Pd dan guru olahraga SMP Negeri 1 Minggir yang bernama Bapak Paulus Nurcahyo, S.Pd.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Uji-t (t-test). Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas. Disamping normal juga harus homogen. Sampel-sampel yang berasal dari satu populasi dan diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:357) apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogen, maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berawal dari populasi yang sama. Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran data dimaksudkan untuk menguji apakah distribusi yang diobservasi tidak menyimpang secara signifikan dari

frekuensi yang diharapkan. Uji normalitas variable dilakukan dengan menggunakan Kai Kuadrat.

Penghitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Chi kuadrat.

$$X^2 = \sum \left[\frac{f_o - f_h}{f_h} \right]^2$$

Keterangan :

X^2 = Chi Kuadrat

f_o = Frekuensi yang diobservasi

f_h = Frekuensi yang dihitung

Menurut Jonathan Sarwono (2010:25) kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan tidak normal

2. Uji Homogenitas

Suharsimi Arikunto (2010:363) mengatakan bahwa disamping pengujian terhadap normal tidaknya distribusi data pada sampel, perlu kiranya peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yakni seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Penghitungan homogenitas

dimaksudkan untuk meyakinkan agar kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama.

$$F = \frac{\text{Variabel Terbesar}}{\text{Variabel Terkecil}}$$

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) (Jonathan Sarwono, 2010: 86).

3. Uji-t

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui berbeda tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka tidak berbeda dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan berbeda (Jonathan Sarwono, 2010: 120). Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2) (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

D = Jumlah perbedaan setiap pasangan (X1-X2-X3)

D² = Jumlah perbedaan kuadrat setiap pasangan

N = Banyak Sampel

Sugiyono (2009:74-75) mengatakan bahwa setelah uji t, selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis

data eksperimen dengan penghitungan perbedaan (selisih) rata-rata pretest (O₁) dan rata-rata posttest (O₂).

$$\text{Mean different} = O_1 - O_2$$

Dengan keterangan :

O₁ = Hasil rata-rata nilai pretest.

O₂ = Hasil rata-rata nilai posttest.

Untuk menghitung presentase peningkatan atau penurunan antara tes awal dan tes akhir menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentase Penurunan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%.$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Populasi, dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 23 Februari 2016 - 23 Maret 2016, selama 12 kali pertemuan setiap hari Senin, Rabu, dan Sabtu, mulai pukul 14.30-16.00 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah 20 siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Minggir Sleman. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bolavoli SMP Negeri 1 Minggir. Untuk analisis data digunakan Uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pre test* dengan *post test* pada kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji homogenitas data. Proses analisis data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 16.0.

2. Deskripsi Data dan Analisis Data

a. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap *Smash Pre test* dan *Post test*

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre test* dan *post test* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam sub-bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen yaitu pengaruh latihan permainan target terhadap kemampuan *smash* bolavoli.

Tabel 1. Data *Pre test* dan *Post test* Latihan Permainan Target Terhadap *Smash*

No	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
1	13	15
2	5	13
3	3	12
4	14	16
5	16	17
6	7	11
7	8	19
8	7	11
9	11	14
10	13	16
11	10	14
12	7	12
13	6	13
14	12	16
15	8	11
16	7	14
17	8	13
18	10	18
19	8	11
20	16	16

Untuk *Pre test* pengaruh latihan permainan target terhadap *smash* memiliki nilai minimum 3.00, nilai maksimum 16.00, rerata 9.45, median 8.000, modus 7.00, dan standar deviasi 3.60. Sedangkan *Post test* pengaruh latihan permainan target terhadap *smash* memiliki nilai minimum 11.00, nilai maksimum 19.00, rerata 14.10, median 14.00, modus 11.00, dan standar deviasi 2.44.

3. Uji Persyaratan Analisis

a. Pengujian Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan pengerjaannya menggunakan program komputer SPSS 16. Menurut Jonathan Sarwono (2010:25) Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $< 0,05$) dikatakan tidak normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

No	Variable	Sig.	Ket.
1	<i>Pre test</i> kemampuan smash	0,596	Normal
2	<i>Post test</i> kemampuan smash	0,881	Normal

Dari sisi lain dapat dilihat pada nilai signifikannya, yaitu 0,596 untuk *pre test* dan 0.881 untuk *post test*. Karena dari nilai kedua signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal, diterima.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Jonathan Sarwono (2010:86) mengatakan bahwa kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Levence statistik	sig	keterangan
Pre test	2.272	0.127	homogen
Post test			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai levence statistik sebesar 2,272, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,127. Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen, diterima.

4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan bermain target terhadap ketrampilan *smash* bolavoli mini pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Minggir. Di uji dengan mencari perbedaan kemampuan *smash*

sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode latihan bermain target. Uji hipotesis menggunakan *uji-t* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji $-t$

variabel	Rata-rata	T hitung	T table	keterangan
Pre test	4.65000	7.291	2,093024	signifikan
Post test				

Hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* yang memiliki nilai t hitung 7.291, t tabel 2.093 (df = 19) pada taraf signifikansi 5%, karena t hitung lebih besar dari t-tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Jika dilihat dari besarnya pengaruh latihan *smash* atas melalui metode latihan bermain target adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Pengaruh Latihan Bermain Target

kelompok	Rerata	Kenaikan persentase
Pre test	9.4500	49,20%
Post test	14.1000	

Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* 9.45 dan nilai rata-rata *post test* 14.10 dengan selisih rerata *pre test* dengan *post test* adalah 4.65. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pre test* dikalikan 100%,

sebesar 49,20%. Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh latihan permainan target terhadap *smash* bolavoli mini yaitu sebesar 49,20%.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Bermain Target terhadap *smash* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 1 Minggir Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada teknik dasar *smash* dengan metode latihan bermain target pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Minggir Sleman.

Hal ini dibuktikan dengan menggunakan kaidah untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan signifikan, yaitu apabila nilai t hitung lebih besar dari t -tabel, maka H_a diterima dan jika nilai signifikan t hitung kurang dari t -tabel, maka H_a ditolak. Berdasarkan hasil uji statistik variabel maka H_a diterima. karena nilai t hitung (7.291) lebih besar dari t tabel (2.093) maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* 9.45 dan nilai rata-rata *post test* 14.10, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test*, maka pengaruh latihan permainan target terhadap *smash* sebesar 4.65 atau 49.20%. sehingga keputusan yang dapat diambil adalah “Ada Pengaruh Latihan Bermain Target Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Mini Di SMP Negeri 1 Minggir Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Latihan Bermain Target Terhadap Kemampuan *Smash* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Mini di SMP Negeri 1 Minggir Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan Metode Latihan Bermain Target dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *smash*.
2. Timbulnya semangat dari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Minggir Sleman untuk meningkatkan kemampuan *smash*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Minggir Sleman yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Minggir Sleman yang aktif latihan sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Minggir Sleman dapat dijadikan pegangan untuk melatih dengan menggunakan metode bermain target terhadap peningkatan kemampuan *smash*.
2. Bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* dengan metode yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung, Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2001). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung : Proyek Penataan Guru SLTP setara D-III.
- Barbara L.Viera. (1996). *Bola voli mini Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Betut Sendra Wijaya. 2013. "*Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Di SMA N 1 Bantul*". Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Blair, S. N. (1995). "*Exercise Prescription for Health*". Quest 47 (33) : 338-53.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1995). *Informasi tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai salah Satu jalur Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta : Depdikbud RI.
- Djoko Pekik.(2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta:Andi offset.
- Fathan. (2013).Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/fathan-nurcahyospdjas-mor/mk-teori-bermain.pdf>, pada tanggal 13 November 2015, Jam 8.23 WIB
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hasan Alwi. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Jonathan Sarwono. (2010). *Belajar Statistik Menjadi Mudah dan cepat*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan SMA*. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bolavoli*. Surabaya : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.

- Rusli Rutan.(1986). *Materi Pokok Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, Ekstrakurikuler*. Jakarta: Dekdikbud.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sri Mawarti. (2009). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia : *Permainan Bolavoli Mini Anak Sekolah Dasar*. 89-96.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk PGSD*. Jakarta:Dikdasmen.
- _____. (1979). *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta: PT Firman Resama.
- Suharjana. 52- *Jurnal Keolahragaan*, volume 1- Nomor 1, 2013.<file:///I:/prof%20suharjana.htm>. Diupdate 10 April 2013. Diakses 6 Desember 2015
- Tedja Saputra MS. (2001). *Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta:PT Remaja Rusdakarya.
- Tite Juliantine, dkk.(2007). *Pengaruh metode modeling terhadap hasil belajar passing sepakbola*. From: <http://download.portalgaruda.org/article.php>. Diakses pada 5 Desember 2015
- Tjalik Soegiardo.(2002). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Wisma Nugraheni. 2009. “*Peningkatan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli Dengan Bentuk Bermain Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 14 Yogyakarta*”. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Yuyun (2013). <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/...%20S..../Permainan%20Target.pptx>, pada tanggal 13 November 2015, Jam 8.33 WIB

LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Kalibrasi Stopwatch

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 151 / SW - 2 / 1 / 2016 Number	
No. Order : 008853 Diterima tgl : 12 Januari 2016	
ALAT Equipment	
Nama Name	: Stopwatch
Kapasitas Capacity	: 9 jam
Daya Baca Accuracy	: 0,01 detik
PEMILIK Owner	
Nama Name	: Retno Budiarti
Alamat Address	: Kedungbule Trimurti Srandakan Bantul
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	
Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated	: 12 Januari 2016
LOKASI KALIBRASI Location of calibration	: Balai Metrologi Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration	: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%
HASIL Result	: Lihat sebaliknya
Yogyakarta, 13 Januari 2016 Kepala Soedaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006	
BALAI METROLOGI DINAS PERINDAGKOP	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Retno Budiarti
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration


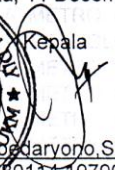
Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"04
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

2. Lampiran 2 Surat Kalibrasi Ban Ukur

		PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 5456 / UP - 441 / XII / 2015 <small>Number</small>			
		No. Order : 008767	
		Diterima tgl : 7 Desember 2015	
ALAT <small>Equipment</small>			
Nama <small>Name</small>	: Ban Ukur	Tipe/Model <small>Type/Model</small>	: -
Kapasitas <small>Capacity</small>	: 50 m	Nomor Seri <small>Serial number</small>	: -
Daya Baca <small>Readability</small>	: 1 mm	Merek/Buatan <small>Trade Mark / Manufaktur</small>	: -
PEMILIK <small>Owner</small>			
Nama <small>Name</small>	: Novandaru Dwi Cahyo Nugroho		
Alamat <small>Address</small>	: Dalangan, Triharjo, Wates, Kulon Progo		
METODE, STANDART, TELUSURAN <small>Method, Standard, Traceability</small>			
Metode <small>Method</small>	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010		
Standard <small>Standard</small>	: Komparator 10 m		
Telusuran <small>Traceability</small>	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN		
TANGGAL TERA ULANG <small>Date of Verification</small>	: 7 Desember 2015		
LOKASI TERA ULANG <small>Location of Verification</small>	: Balai Metrologi Yogyakarta		
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG <small>Environment condition of Verification</small>	: Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%		
HASIL TERA ULANG <small>Result of verification</small>	: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015		
DITERA ULANG KEMBALI <small>Reverification</small>	: 30 November 2016		
Yogyakarta, 11 Desember 2015			
 Kepala BALAI METROLOGI DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH NO. 0980114 197903.1 006			
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : Novandaru Dwi Cahyo Nugroho
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM

NIP. 19610807.198202.1.007

3. Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian dari PEMDA DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

operator1@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/VI/544/2/2016

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **089/UN.34.16/PP/2016**
Tanggal : **22 FEBRUARI 2016** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **FAJRI AYU DHINA MARTA** NIP/NIM : **12601244120**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **PENGARUH LATIHAN BERMAIN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI MINI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 MINGGIR**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **22 FEBRUARI 2016 s/d 22 MEI 2016**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **22 FEBRUARI 2016**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dr. Tri Mulyono, MM
NIP. 19620830 198903 1 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI SLEMAN C.Q KA. BAKESBANGLINMAS SLEMAN
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

4. Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian dari BAPEDA SLEMAN



BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 761 / 2016

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/712/2016 Tanggal : 23 Februari 2016
Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : FAJRI AYU DHINA MARTA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12601244120
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Depok Sleman
Alamat Rumah : Gaten Sumberrejo Tempel Sleman
No. Telp / HP : 085602090204
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**PENGARUH LATIHAN BERMAIN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH BOLAVOLI MINI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1
MINGGIR**
Lokasi : SMP N 1 Minggir Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 23 Februari 2016 s/d 24 Mei 2016

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 23 Februari 2016

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan



ERNY MARYATUN, S.I.P, MT
Pembina IV/a
NIP-19720411 199603 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Minggir
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Minggir
6. Ka. SMP N 1 Minggir Sleman
7. Dekan FIK UNY
8. Yang Bersangkutan

5. Lampiran 5 Surat Keterangan Expert Judgment

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dra. Sri Mawarti, M.Pd

NIP : 19590607 1987032 001

Dengan ini menyatakan bahwa program latihan yang disusun peneliti telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

“PENGARUH LATIHAN BERMAIN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI MINI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 MINGGIR”

Program latihan tersebut disusun oleh:

Nama : Fajri Ayu Dhina Marta

NIM : 12601244120

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 Februari 2016

Mengetahui,



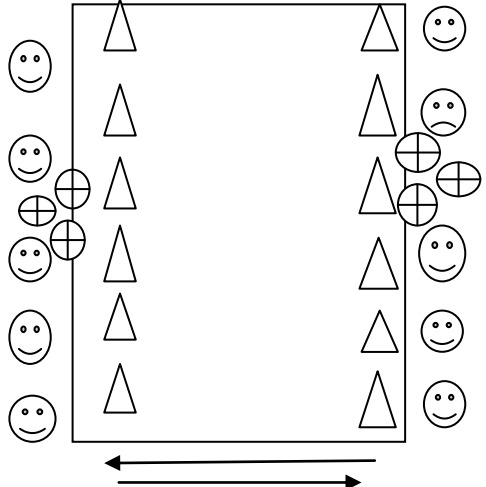
Dra. Sri Mawarti, M.Pd
NIP. 19590607 1987032 001

6. Lampiran 6 Program Latihan

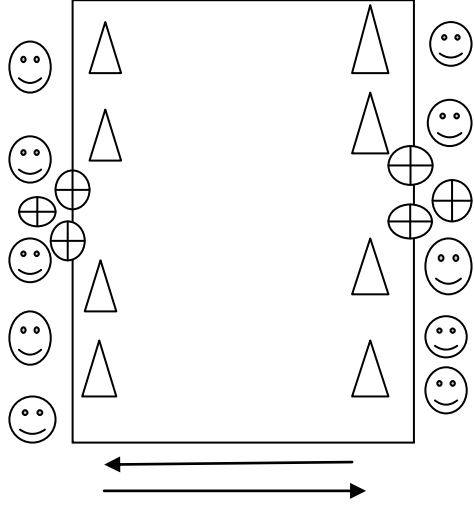
PROGRAM LATIHAN

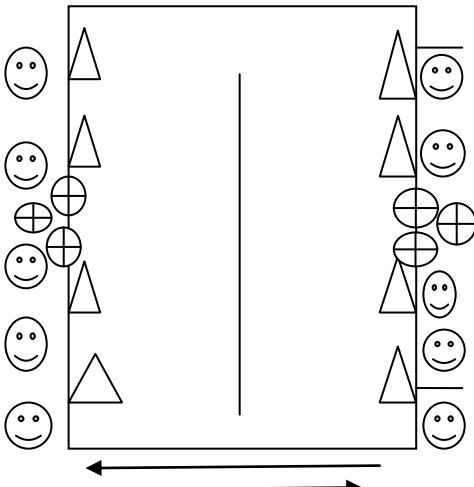
Program latihan di SMP Negeri 1 Minggir ini dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler. Program ini disusun untuk memberikan treatment atau perlakuan kepada peserta ekstrakurikuler. Pemberian metode ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan.

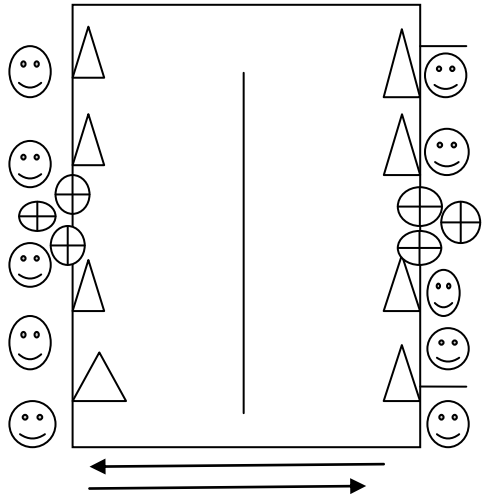
[illegible]

	<p>g. Permainan ini tanpa menggunakan net</p> <p>h. Tim yang berhasil menjatuhkan cones terlebih dahulu itulah pemenang.</p>  <p>Keterangan :</p> <p>😊 : siswa</p> <p>△ : cones</p> <p>→ : arah sasaran</p> <p>⊕ : bola</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>pendinginan dilakukan dengan cara siswa berpasangan kemudian mengayunkan kaki kanan maupun kiri serta pelepasan bagian tangan</p> <p>b. berbaris, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.</p>	5 menit	
Pertemuan 3	<p>1. Kegiatan Pendahuluan</p> <p>a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi</p> <p>b. Pemanasan</p> <p>Pemanasan disini menggunakan bentuk permainan yitu lari 1, 2, 3, 4.</p>	10 menit	Rendah

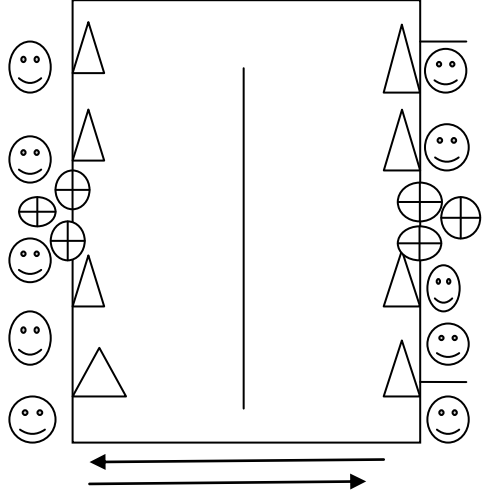
	<p>Cara nya adalah ketika ada aba-aba 1 maka siswa harus berlari di poin nomor 1. Pemanasan ini dilakukan selama 5 menit dilanjutkan pemanasan statis dan dinamis.</p> <p>c. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</p> <p>2. Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> Permainan ini bentuk permainan dasar Tim dibagi sama banyak Siswa berbaris di sudut garis lapangan bola voli Di situ sudah tersedia 4 cones yang berada di setiap belakang garis serang Setiap siswa harus melempar bola dengan kedua tangan dan mengenai cones yang sudah disediakan Pelemparan bola harus diluar garis servis Permainan ini tanpa menggunakan net Tim yang berhasil menjatuhkan cones terlebih dahulu itulah pemenang 	75 menit	
--	---	----------	--

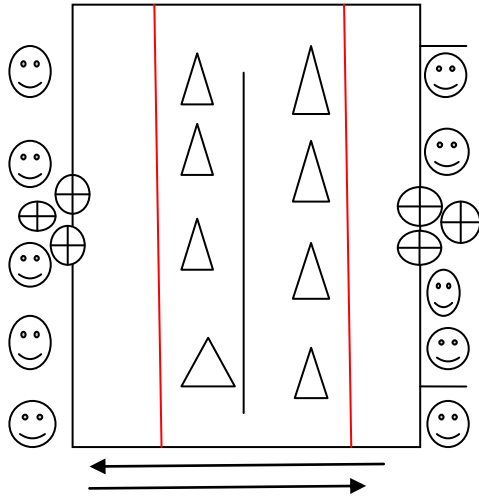
	 <p>Keterangan :</p> <p>😊 : siswa</p> <p>△ : cones</p> <p>→ : arah sasaran</p> <p>⊕ : bola</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>pendinginan dilakukan dengan cara siswa berpasangan kemudian mengayunkan kaki kanan maupun kiri serta pelepasan bagian tangan</p> <p>b. berbaris, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.</p>	5 menit	
Pertemuan 4	<p>1. Kegiatan Pendahuluan</p> <p>a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi</p> <p>b. Pemanasan</p> <p>Pemanasan disini menggunakan bentuk permainan yaitu kucing-kucingan dengan menggunakan bola. Pemanasan ini dilakukan selama 5 menit dilanjutkan</p>	10 menit	Sedang

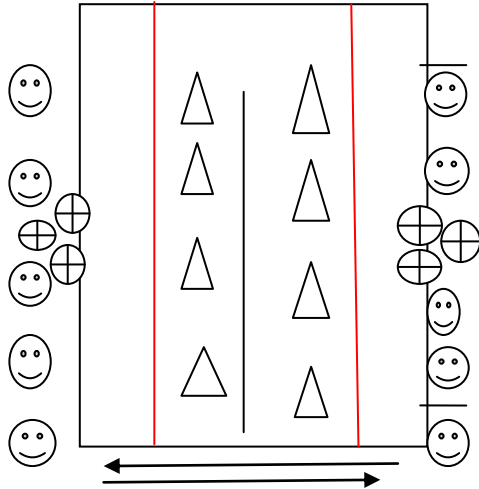
	<p>pemanasan statis dan dinamis.</p> <p>c. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</p> <p>2. Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> Permainan ini bentuk permainan dasar Tim dibagi sama banyak Siswa berbaris di sudut garis lapangan bola voli Di situ sudah tersedia 5 cones yang berada di setiap belakang garis serang Setiap siswa harus melempar bola dengan kedua tangan dan mengenai cones yang sudah disediakan Pelemparan bola harus diluar garis servis Permainan ini tanpa menggunakan net Tim yang berhasil menjatuhkan cones terlebih dahulu itulah pemenang  <p>Keterangan :</p> <p>☺ : siswa</p>	75 menit	
--	--	----------	--

	<p>serang.</p> <p>d. Siswa pada saat melempat tidak boleh melewati garis servis</p> <p>e. Tim yang terdahulu menjatuhkan seluruh cones itulah tim yang menang</p>  <p>Keterangan :</p> <p>☺ : siswa</p> <p>△ : cones</p> <p>→ : arah sasaran</p> <p>⊕ : bola</p> <p>□ : tiang net</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>pendinginan dilakukan dengan cara siswa berpasangan kemudian mengayunkan kaki kanan maupun kiri serta pelepasan bagian tangan</p> <p>b. berbaris, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.</p>	5 menit	
Pertemuan 6	<p>1. Kegiatan Pendahuluan</p> <p>a. Berbaris, berdoa, presensi,</p>	10 menit	Sedang

	<p>apersepsi</p> <p>b. pemanasan Pemanasan disini menggunakan bentuk permainan yaitu hitam hijau. Apabila nanti guru bilang “hitam” yang mengejar hijau begitupun sebaliknya. Pemanasan ini dilakukan selama 5 menit dilanjutkan pemanasan statis dan dinamis.</p> <p>c. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</p> <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Permainan ini bentuk permainan dasar</p> <p>b. Permainan ini sama seperti bentuk permainan pertama hanya saja pelemparan bola menggunakan tangan 1</p> <p>c. Hanya saja permainan ini menggunakan net tetapi posisi target tetap di depan garis servis atau dibelakang garis serang.</p> <p>d. Siswa pada saat melempat tidak boleh melewati garis servis</p> <p>e. Tim yang terdahulu menjatuhkan seluruh cones itulah tim yang menang.</p>	75 menit	
--	---	----------	--

	 <p>Keterangan :</p> <p>😊 : siswa</p> <p>△ : cones</p> <p>→ : arah sasaran</p> <p>⊕ : bola</p> <p>□ : tiang net</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>pendinginan dilakukan dengan cara siswa berpasangan kemudian mengayunkan kaki kanan maupun kiri serta pelepasan bagian tangan</p> <p>b. berbaris, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.</p>	5 menit	
Pertemuan 7	<p>1. Kegiatan Pendahuluan</p> <p>a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi</p> <p>b. Pemanasan</p> <p>Pemanasan disini menggunakan bentuk permainan yaitu ketika guru memberikan instruksi ke</p>	10 menit	Tinggi

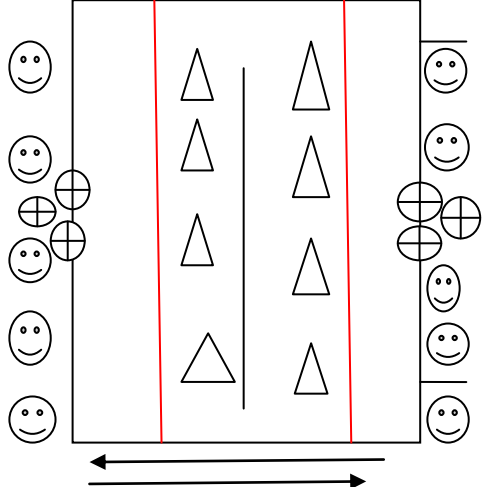
	<p>kanan, siswa harus melompat ke kanan begitupun sebaliknya apabila guru menginstruksikan ke kiri, siswa harus melompat kiri. Pemanasan ini dilakukan selama 5 menit dilanjutkan pemanasan statis dan dinamis.</p> <p>c. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</p> <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Permainan ini bentuk permainan dasar</p> <p>b. Permainan ini menggunakan net dan terdapat 6 buah cones di daerah serang</p> <p>c. Siswa harus berusaha menjatuhkan cones yang berada di daerah lawan dengan cara melemparkan bola menggunakan tangan 1</p> <p>d. Pada saat melempar siswa harus melompat</p> <p>e. Tim yang berhasil menjatuhkan semua cones terlebih dahulu itulah tim pemenang.</p> 	75 menit	
--	---	----------	--

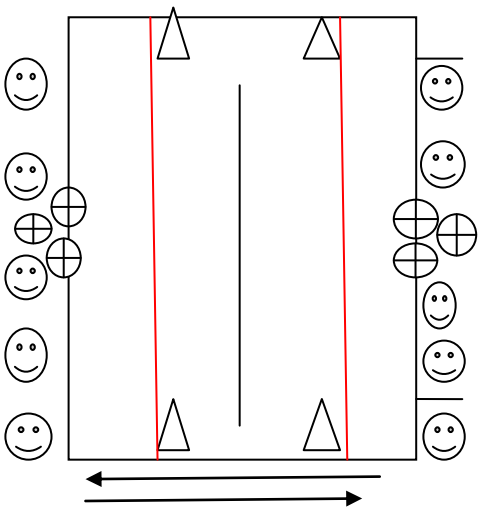
	<p>didaerah serang</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa harus berusaha menjatuhkan cones yang berada didaerah lawan dengan cara melemparkan bola menggunakan tangan 1 Pada saat melempar siswa harus melompat Tim yang berhasil menjatuhkan semua cones terlebih dahulu itulah tim pemenang  <p>Keterangan :</p> <p>☺ : siswa</p> <p>△ : cones</p> <p>→ : arah sasaran</p> <p>⊕ : bola</p> <p>┌ : tiang net</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Pendinginan <p>pendinginan dilakukan dengan cara siswa berpasangan kemudian mengayunkan kaki kanan maupun kiri serta pelepasan bagian tangan</p>		
		5 menit	

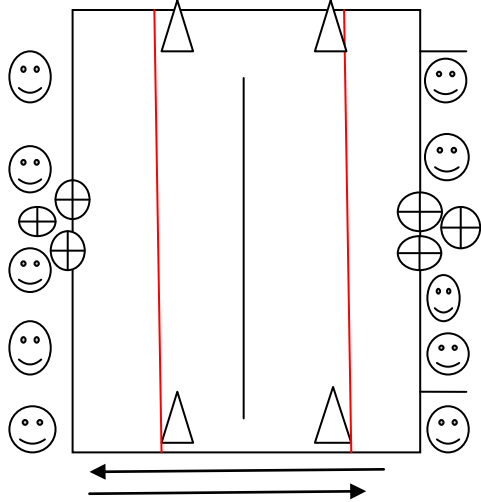
[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

	b. berbaris, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.		
Pertemuan 9	<p>1. Kegiatan Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi Pemanasan Pemanasan disini mengguakan bentuk permainan yitu lari 1, 2, 3, 4. Cara nya adalah ketika ada aba-aba 1 maka siswa harus berlari di poin nomor 1. Pemanasan ini dilakukan selama 5 menit dilanjutkan pemanasan dinamis dan statis Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran <p>2. Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> Permainan ini bentuk permainan dasar Permainan ini menggunakan net dan terdapat 6 buah cones didaerah serang Siswa harus berusaha menjatuhkan cones yang berada didaerah lawan dengan cara melemparkan bola menggunakan tangan 1 Pada saat melempar siswa harus melompat Tim yang berhasil menjatuhkan semua cones terlebih dahulu itulah tim pemenang. 	<p>10 menit</p> <p>75 menit</p>	Tinggi

[illegible][illegible]

	 <p>Keterangan :</p> <p>😊 : siswa</p> <p>△ : cones</p> <p>→ : arah sasaran</p> <p>⊕ : bola</p> <p>□ : tiang net</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>pendinginan dilakukan dengan cara siswa berpasangan kemudian mengayunkan kaki kanan maupun kiri serta pelepasan bagian tangan</p> <p>b. berbaris, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.</p>	5 menit	
Pertemuan 10	<p>1. Kegiatan Pendahuluan</p> <p>a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi</p> <p>b. pemanasan</p> <p>Pemanasan disini menggunakan bentuk permainan yaitu hitam hijau. Apabila nanti guru bilang “hitam” yang mengejar hijau</p>	10 menit	Tinggi

	<p>begitupun sebaliknya. Pemanasan ini dilakukan selama 5 menit dilanjutkan pemanasan statis dan dinamis.</p> <p>c. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</p> <p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Permainan ini bentuk permainan dasar</p> <p>b. Permainan ini menggunakan net dan terdapat 2 buah cones dipojok daerah serang</p> <p>c. Siswa harus berusaha menjatuhkan cones yang berada di daerah lawan dengan cara melemparkan bola menggunakan tangan 1</p> <p>d. Pada saat melempar siswa harus melompat</p> <p>e. Tim yang berhasil menjatuhkan semua cones terlebih dahulu itulah tim pemenang</p>  <p>Keterangan :</p> <p>😊 : siswa</p>	75 menit	
--	--	----------	--

	<p>d. Pada saat melempar siswa harus melompat</p> <p>e. Tim yang berhasil menjatuhkan semua cones terlebih dahulu itulah tim pemenang</p>  <p>Keterangan :</p> <p>😊 : siswa</p> <p>△ : cones</p> <p>→ : arah sasaran</p> <p>⊕ : bola</p> <p>□ : tiang net</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>pendinginan dilakukan dengan cara siswa berpasangan kemudian mengayunkan kaki kanan maupun kiri serta pelepasan bagian tangan</p> <p>b. berbaris, evaluasi proses latihan, berdoa dan bubar.</p>	5 menit	
Pertemuan 12	Post test	2 kali	120 menit

DATA HASIL
PRE TEST DAN POST TEST EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 MINGGIR

Rabu

Kamis

24 Feb 2016

24 Maret 2016

Subyek	Tempat, Tanggal Lahir	Pretes 1	Pretes 2	Rata- rata	Posttes 1	Posttes 2	Rata- rata
Aprilia Eka	Sieman, 03-04-2002	15	12	13,5	14	16	15
Ernisa.P.	Sieman, 11-05-2002	5	5	5	14	12	13
Restu Ika	Sieman, 14-08-2002	3	3	3	10	14	12
Risa Pithi	Sieman, 22-12-2001	12	16	14	14	19	16,5
Amanda Funiar	Tangerang, 25-06-2002	12	21	16,5	15	20	17,5
Adinda Putri	Sieman, 27-07-2002	10	5	7,5	12	10	11
Apifah Rahmah	Sieman, 25-09-2002	4	13	8,5	24	15	19,5
Chika Zahra	Jakarta, 10-06-2003	7	8	7,5	10	13	11,5
Shania.M.	Karawang, 16-05-2003	10	13	11,5	13	15	14
Grace	Purwokerto, 29-01-2002	16	10	13	14	18	16
Dwi Widiawati	Sieman, 27-10-2001	7	13	10	11	17	14
Dika	Bantul, 17-08-2001	7	7	7	11	13	12
Novita	Sieman, 23-11-2001	9	3	6	14	12	13
Sari Ulinuha	Sieman, 25-03-2002	10	11	10,5	22	15	18,5
Elisapira	Sieman, 12-04-2002	9	10	8,5	12	10	11
Elyzha	Sieman, 15-09-2002	10	8	9	17	15	16
Jennifer Alinda	Sieman, 12-12-2001	9	8	8,5	12	14	13
Pitroh	Sieman, 25-12-2001	8	8	8	12	10	11
Dewi	Betasi, 16-08-2002	7	8	7,5	15	13	14
Dwi Nur	Sieman, 15-11-2001	14	11	12,5	17	15	16

**PRESENSI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP NEGERI 1 MINGGIR**

NO	NAMA SISWA	TTL	TANGGAL													
			24/2	1/3	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
1	APRILIA EKA P	Sieman, 03-04-2002	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	ERNISA R.W	Sieman, 11-05-2002	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	RESTU IKA W	Sieman, 14-08-2002	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	RISA FITRIANA	Sieman, 22-12-2001	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	AMANDA YUNIAR	Tangerang, 25-06-2002	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	ADINDA PUTRI	Sieman, 27-07-2002	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	AFIFAH RAHMAH P	Sieman, 25-09-2002	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	CHIKA ZAHRA A	Jakarta, 10-06-2003	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	SHANIA M	Karawang, 16-05-2003	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	GRACE TINA JAYANTI	Purwokerto, 29-01-2002	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	DWI WIDIAWATI	Sieman, 27-10-2001	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	DIKA RAHMAWATI	Bantul, 17-08-2001	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	NOVITA MURTI LARETA	Sieman, 23-11-2001	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	SANI ULINUA	Sieman, 25-03-2002	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	ELSAFIRA SILVI A	Sieman, 12-04-2002	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	ELYZHA RAHMALIA P	Sieman, 15-09-2002	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	JENNIFFER VERONICA P	Sieman, 12-12-2001	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	FITROH AYU R	Sieman, 25-12-2001	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	DEWI PRADITA SARI	Bekasi, 16-03-2002	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	DWI NUR FATONAH	Sieman, 15-11-2001	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

9.Lampiran 9 Olah Data

Statistics

		Pretest	posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		8.85	14.1000
Median		8.00	14.0000
Mode		8	11.00 ^a
Std. Deviation		2.739	2.44734
Minimum		3	11.00
Maximum		13	19.00
Sum		177	282.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5.0	5.0	5.0
	5	1	5.0	5.0	10.0
	6	1	5.0	5.0	15.0
	7	3	15.0	15.0	30.0
	8	5	25.0	25.0	55.0
	9	1	5.0	5.0	60.0
	10	2	10.0	10.0	70.0
	11	1	5.0	5.0	75.0
	12	3	15.0	15.0	90.0
	13	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.00	4	20.0	20.0	20.0
	12.00	2	10.0	10.0	30.0
	13.00	3	15.0	15.0	45.0
	14.00	3	15.0	15.0	60.0
	15.00	1	5.0	5.0	65.0
	16.00	4	20.0	20.0	85.0
	17.00	1	5.0	5.0	90.0
	18.00	1	5.0	5.0	95.0
	19.00	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

NPar Tests

Uji normalitas

[DataSet2]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				pretest	Posttest
N				20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean			8.85	14.1000
	Std. Deviation			2.739	2.44734
Most Extreme Differences	Absolute			.172	.131
	Positive			.172	.123
	Negative			-.125	-.131

Kolmogorov-Smirnov Z			.769	.587
Asymp. Sig. (2-tailed)			.596	.881
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.546 ^c	.837 ^c
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.536	.830
		Upper Bound	.555	.844

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Based on 10000 sampled tables with starting seed 1573343031.

Uji homogenitas

[DataSet2]

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.272	4	11	.127

ANOVA

Pretest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	111.467	8	13.933	4.931	.009
Within Groups	31.083	11	2.826		
Total	142.550	19			

T-Test

[DataSet3]

Paired Samples Statistics

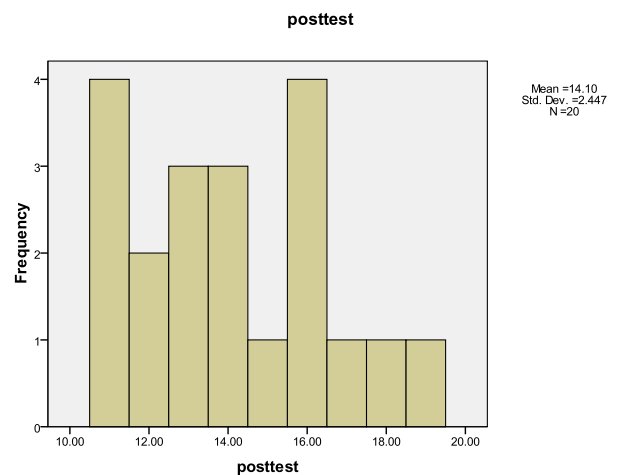
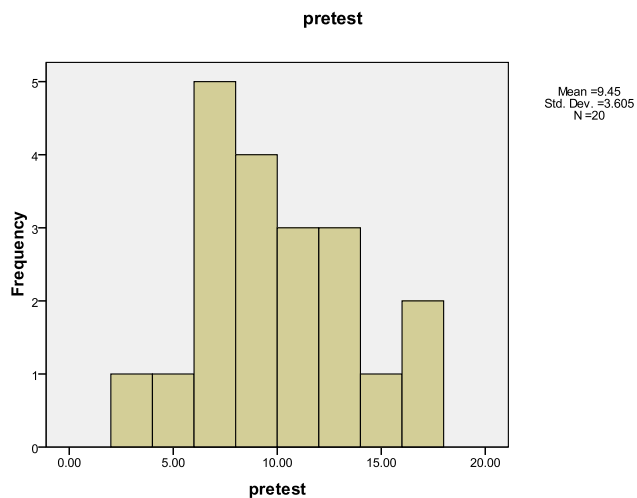
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	9.4500	20	3.60519	.80614
	Posttest	14.1000	20	2.44734	.54724

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	20	.615	.004

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	-4.65000	2.85205	.63774	-5.98480	-3.31520	-7.291	19	.000



10.Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 MINGGIR

Prayan, Sendangsari, Minggir, Sleman, Yogyakarta, 55562

Telepon 08512632391

Website: smpn-minggir.sch.id, E-mail : spesamiminggir@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/094

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 1 Minggir menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: Fajri Ayu Dhina Marta
NIM	: 12601244120
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas	: FIK
Jurusan/Program	: Pendidikan PJKR/S1
Alamat	: Gatlen, Rt 01 Rw 05, Suberojo, Tempel, Sleman
Judul Skripsi/Tesis	: "Pengaruh Latihan Bermain Target Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mini Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Minggir."

Yang bersangkutan telah melakukan dan melaksanakan Observasi di SMP Negeri 1 Minggir tanggal 23 Februari 2016 - 23 Maret 2016 untuk memenuhi tugas Akhir (Skripsi) Program Studi S1" (Sarjana)..

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Minggir, 26 Maret 2016

Kepala SMP Negeri 1 Minggir



Joko Sukirno, S.Pd., M.M.

Pembina Utama Muda, IV/c

NIP. 1940915 198603 1 011

11.Lampiran 11 Dokumentasi



Peserta ekstrakurikuler melakukan pemanasan sebelum pengambilan *pre test*



Persiapan peserta ekstrakurikuler sebelum pengambilan *pre test*



Peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan *pre test*



Peneliti melakukan presensi dan memberikan pengarahan kepada peserta ekstrakurikuler



Peserta ekstrakurikuler melakukan pemanasan



Pemberian treatment kepada peserta ekstrakurikuler



Persiapan peserta eksrakurikuler melakukan post test



Persiapan siswa melakukan pemanasan sebelum post test



Pengambila data post test siswa SMP N 1 Minggir Sleman